



Näin selätät
turhat herkut
ja houkutukset
– *kuusi keinoa*



Tämä Suomen oloihin toimitettu teos perustuu alkuperäisteokseen:
Marijn Stok, Denise de Ridder, Emely de Vet, John de Wit, and the Tempest Consortium (2012)
The TEMPEST Handbook: Strategies to Support Healthy Eating in Adolescents
© TEMPEST Project Coordinators

Alkuperäisteos on julkaistu suomeksi nimellä:
Stok M, de Ridder D, de Wit J, de Vet E, TEMPEST-tutkimuskonsortio (2013)
Keinoja nuorten terveellisten ruokailutottumusten tukemiseksi – Käsikirja TEMPEST-tutkimuksesta.
Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Työpaperi 3/2013.
©TEMPEST-projektikoordinaattorit ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos

Tämän julkaisun toimituskunta:

Riitta Viialainen, THL, Viestintäosasto
Pilvikki Absetz, Tempest-tutkimuskonsortio
Hanna Ollila, THL, Tempest-tutkimuskonsortio

© Toimituskunta ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos

Graafinen suunnittelu ja taitto: Tiina Kuoppala
Kannen suunnittelu: Tiina Kuoppala, kuva Colourbox

ISBN: 978-952-302-219-5 (painettu)
ISBN: 978-952-302-220-1 (verkko)
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-220-1>

Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy
Tampere 2014

KIDE 24

SISÄLLYS

JOHDANTO 5

VÄHENNÄ houkutusta 9

KEINO 1: Vältä kiusauksia 9

KEINO 2: Altistu hallitusti 12

HALLITSE mielitekoja 17

KEINO 3: Kiinnitä huomio muualle 17

KEINO 4: Käytä tahdonvoimaa 20

TOIMI tavoitteellisesti 25

KEINO 5: Aseta konkreettisia tavoitteita 25

KEINO 6: Pohdi tavoitteitasi 29





JOHDANTO

Moni meistä kamppailee erilaisten houkutusten kanssa, olipa kyseessä sitten herkut, pelit, shop-pailu... Runsauden maailmassa on vaikea pysyä kohtuuden rajoissa ja mielitekoja on usein mahdotonta vastustaa. Jos ei itse koekaan houkutusta, niin useimmilla meistä on lähipiirissä joku, jonka tila huolestuttaa. Mutta mitä pitäisi tehdä? Mitä voisi tehdä?

Avainsana on itsesäätely. Sitä voi ja kannattaa kehittää. Itsesäätely on olennaista lähes kaikessa ihmisen toiminnassa. Hyvä itsesäätelykyky liittyy parempaan menestykseen koulussa ja työssä sekä parempiin ihmissuhteisiin, terveyteen ja hyvinvointiin. Ihmisten välillä on kuitenkin suuria eroja itsesäätelykyvyssä. Lisäksi on tilanteita, joissa se itse kullakin pettää helposti: kun olemme väsyneitä, nälkäisiä, tunteiden vallassa, päihteiden vaikutuksen alaisina, stressaantuneita.

Itsesäätelykyky kehittyy lapsen ja nuoren kasvaessa ja kehittyessä, mutta ei välttämättä koskaan "tule valmiiksi". Sitä pitää harjoittaa kuten lihasta ja se väsyä kuten lihas. Jokaisen tulisi huolehtia oman "itsesäätelylihaksensa" kunnosta. Erityisesti vanhempien tärkeänä tehtävänä on tukea lapsiaan itsesäätelyn oppimisessa. Se herättää kuitenkin monia kysymyksiä. Kannattaako herkut kieltää kokonaan vai sallia? Onko järkevää aina vain sanoa "ei"? Kannattaako karkkipäivä?

Perheenjäsenten rooli houkutuksien selättämisessä on merkittävä. Jos kotona on terveelliseen syömiseen kannustava ympäristö, se auttaa nuoria pysymään omassa päätöksissään. Nuoret esimerkiksi haluavat, että vanhemmat toisivat kotiin vähemmän karkkia ja sipsejä – vaikka eivät sitä suoraan vanhemmilleen myöntäisikään.

Nuorten näkemyksiä siitä, miten heidän ruokailutottumuksiaan voitaisiin parantaa.

| | |
|---|------|
| Vanhempien on tärkeää puhua lastensa kanssa terveellisen syömisestä. | 70 % |
| Terveellisten ruokien ja juomien pitäisi olla halvempia kuin epäterveellisten. | 61 % |
| Nuorten ihmisten tulisi oppia enemmän terveellisestä syömisestä koulussa. | 60 % |
| Opettajien tulisi kannustaa nuoria syömään terveellisesti. | 60 % |
| On hyvä idea, että kotona on sääntöjä hedelmien ja kasvien syömisestä. | 57 % |
| Herkuissa ja virvoitusjuomissa pitäisi olla varoitusmerkinnät terveyshaitoista. | 48 % |
| Koulujen ei tulisi myydä epäterveellisiä ruokia tai virvoitusjuomia. | 33 % |
| Herkkujen ja virvoitusjuomien hintaa pitäisi korottaa, jotta nuoret kuluttaisivat niitä vähemmän. | 32 % |
| Herkkujen ja virvoitusjuomien mainonta nuorille pitäisi kieltää. | 22 % |
| Epäterveellisten ruokien ja juomien myynti nuorille pitäisi kieltää. | 19 % |

TEMPEST-tutkimuksessa kysyttiin lähes 3000 hollantilaiselta, puolalaiselta, portugalilaiselta ja brittiläiseltä nuorelta, miten nuorten terveellistä syömistä pitäisi edistää. Prosentit kertovat kuinka suuri osa nuorista kannatti kutakin keinoa.

Vaikka nuoret haluavat vanhemmiltaan ja koulusta tukea ja yhteistyötä, se ei saa olla liian määrällävää, koska se johtaa helposti vastareaktioihin. Vaikeuksista huolimatta aikuisten tulisi rohkeasti auttaa lapsia luomaan sääntöjä ja tarjota kasvuympäristö, jossa näitä sääntöjä voi noudattaa.

Nuoret, joiden perheissä on yhteisöllinen ruokailukulttuuri, kuluttavat huomattavasti vähemmän herkkuja ja virvoitusjuomia. Yhteisöllinen perheen

ruokailukulttuuri käsittää yhteiset ateriat, joista erityisesti illallisen merkitys korostuu syömiseen keskittyvänä ja tärkeänä, miellyttävänä sosiaalisena tapahtumana. Tällainen ruokailukulttuuri edistää kohtuullisuutta ja nautintoa.

Yhteisöllisen ruokailukulttuurin jäljillä

Miksi Ranskassa on vähemmän sydän- ja verisuonitauteja kuin Yhdysvalloissa, vaikka Ranskassa kulutetaan enemmän rasvaa? Ranskalaiset ovat myös laihempia kuin amerikkalaiset.

Jo useita vuosikymmeniä sitten tutkijat löysivät tämän ”ranskalaisen paradoksin”. Amerikkalainen psykologi Paul Rozin ja ranskalainen sosiologi Claude Fischler tutkivat laajassa tutkimusohjelmassaan, miten ruokakulttuurien erot voisivat selittää ilmiötä.

Rozin ja Fischler löysivät maiden välillä huomattavia eroja ruoka-asenteissa. Ranskalaisille ruoka on mielihyvän lähde, kun taas amerikkalaisille se on terveyteen liittyvä huolenaihe. Rozin ja Fischler löysivät myös eroja ruokaympäristöissä: annoskoot olivat Ranskassa pienempiä. Ranskalaiset arvostivat ruuan laatua enemmän kuin määrää – toisin kuin amerikkalaiset.

Havainnot McDonald’s-ravintoloissa Pariisissa ja Philadelphiassa osoittivat, että ranskalaiset käyttivät myös pikaruokaravintoloissa enemmän aikaa syömiseen ja heillä oli siten nautinnollisempi ruokailukokemus.

Toisessa tutkimuksessa Rozin ja Fischler huomasivat, että amerikkalaiset odottavat ja arvostavat ranskalaisia enemmän valinnanvaraa: erilaisia jäätelömakuja ja ateriovaihtoehtoja pitää olla paljon tarjolla esimerkiksi ravintolassa. Tämä voi heijastaa yksilöllisten tarpeiden tyydyttämisen tärkeyttä Yhdysvalloissa, kun taas Ranskassa arvostetaan enemmän ruokailuun liittyvää yhteisöllisyyttä.

TEMPEST-tutkimuksessa havaittiin, että nuoret, joiden perheissä oli yhteisöllinen ruokakulttuuri, kuluttivat huomattavasti vähemmän herkkuja ja virvoitusjuomia. Yhteisöllisessä ruokakulttuurissa syötiin yhteinen ateria, etenkin illallinen, keskittyneesti ja sitä pidettiin tärkeänä, miellyttävänä sosiaalisena tapahtumana.

Tämä lyhyt opas perustuu tutkimustietoon lasten ja nuorten ruokahoukutuksista ja tavoista, joilla niitä voi hallita itsesäätelyn keinoin. Samat keinot pätevät usein myös aikuisiin. Lisäksi useimmat esitlemistämme keinoista soveltuvat muidenkin kuin ruokahoukutusten kanssa kamppailuun. Siksi opas soveltuu paitsi ruokahoukutusten hallinnasta kiinnostuneille nuorille ja heidän vanhemmilleen, myös kenelle tahansa omasta tai läheistensä itsesäätelykyvystä ja hyvinvoinnista kiinnostuneelle lukijalle.

Oppaan kolmessa luvussa esitellään kuusi erilaista keinoa houkutusten selättämiseen. Ensimmäiseksi esitellään keinot, jotka vaativat vähiten tietoista itsesäätelyä ja perustuvat eniten ulkoisen ympäristömuokkaukseen. Ne sopivat siksi parhaiten pienten lasten parissa työskenteleville ja vanhemmille sekä tilanteisiin, joissa henkiset ja fyysiset resurssit itsesäätelyyn ovat vähissä.

Luvut etenevät asteittain kohti aktiivista, tietoista itsesäätelykyvyn harjoittamista ja hyödyntämistä. Luvuissa kaksi ja kolme esitettyjen keinojen soveltuvuus paranee siksi lapsilla iän myötä. Valmius itsesäätelyyn on kuitenkin hyvin yksilöllistä ja joillekin tietoinen itsesäätely onnistuu jo varhain.

Oppaassa esitetyt keinot eivät sulje toisiaan pois eikä pyrkimyksenä ole toisaalta käyttää niitä kaikkia jatkuvasti. Opas on tarkoitettu työkalupakiksi, josta voidaan poimia eri kehitysvaiheisiin ja elämäntilanteisiin sopivat menetelmät.

Ruokahoukutusten vastustamisesta puhuttaessa on tärkeä muistaa, että huolestuneisuus omasta painosta ja laihdutusyritykset ovat tavallisia suomalaisnuorilla, varsinkin tytöillä. Lasten ja nuorten syömishäiriöitä koskevan Käypä hoito -suosituksen (Duodecim 2009) mukaan varsinaisten syömishäiriöiden esiintyvyys vaihtelee nuoruusikäisillä tytöillä länsimaissa 0.2–5 prosentin välillä, häiriön tyypistä riippuen.

Syömishäiriöihin liittyy tyypillisesti pakkomielen syömistä kontrollointi (laihuushäiriöt) tai kontrollin menetys (ahmimishäiriöt). Tässä oppaassa käsitellyt itsesäätelykeinot tukevat terveellistä syömistä, mutta lukijan on tärkeää erottaa terveyttä ja hyvinvointia tukeva normaali itsesäätely patologisesta syömistä kontrolloinnista.

Oppaassa on viitattu tutkimuksiin, jotka liittyvät EU-rahoitteiseen Tempest-projektiin joko niin, että ne on toteutettu hankkeessa alkuperäistutkimuksina tai niin, että ne ovat sisältyneet johonkin projektin tekemistä laajoista, aiempia tutkimuksia koskevista katsauksista.

Tempest-projektin kansainväliset julkaisut ovat vapaasti saatavilla osoitteessa **www.tempestproject.eu/publications**. Suomen tuloksiin voi tutustua verkkojulkaisussa *Itsesäätely koululaisten hyvien ruokailutottumusten tukena – Tuloksia TEMPEST-hankkeen koululaistutkimuksesta* (THL Työpaperi 1/2013).



NÄIN SELÄTÄT TURHAT HERKUT JA HOUKUTUKSET – *kuusi keinoa*



THL • KIDE 24



VÄHENNÄ houkutusta

Houkutusia on ympärillämme nykyään valtavasti. Jotta ne eivät saisi yliotetta, on niitä opeteltava hallitsemaan. Alkuun pääsee, kun vähentää houkutusia ympäriltään. Kaikkia houkutusia ei kukaan kuitenkaan pysty välttämään. Siksi on hyvä oppia myös altistamaan itseään houkutusille hallitusti niin, että houkutusten vetovoima eli houkutavuus vähenee.

Houkutusten välttely ja houkutusille altistuminen saattavat äkkiseltään näyttää keskenään ristiriitaisilta. Houkutusten hallintaa koskeva tutkimus kuitenkin osoittaa, että täyskieltoja ei kannata tavoitella, koska jokaisen meistä on jossain vaiheessa opittava toimimaan houkutusten kanssa.

Välttelyn ja altistamisen yhdistelmä näyttäisi olevan paras ratkaisu: houkutusten välttely toimii parhaiten silloin, kun ihminen on altis antamaan periksi. Näin tapahtuu tyypillisesti silloin, kun olet esimerkiksi väsynyt tai nälkäinen – siis silloin, kun sinulla on vain vähän voimavaroja itsesi hallintaan ja itsesäätelykapasiteettisi on väliaikaisesti pieni. Altistus taas on tehokkainta silloin, kun itsesäätelyyn on runsaasti voimavaroja ja kun ympäristökin kannustaa siihen.



KEINO
1:

Vältä kiuksia

Sipsit, makeiset, pizzat ja muut epäterveelliset syötävät maistuvat monen mielestä hyviltä ja siksi ne houkuttelevat. Useimmat meistä kuitenkin tietävät hyvin, etteivät ne ole terveellisiä: niissä on paljon kaloreita ja vähän tarpeellisia ravinteita.

Moni välttelee oma-aloitteisesti tilanteita, joissa näitä herkkuja on saatavilla. Tällaisia vältettäviä paikkoja voivat olla paitsi pikaruokapaikat, myös kauppojen ne osastot, joissa epäterveellistä ruokaa myydään. Kotona myös keittiötä voidaan vältellä, jottei tulisi syötyä ylimääräisiä herkkuja. Joku saattaa pysytellä huoneessaan ennen ruokailua, jottei tulisi napattua keksiä keittiön keksipurkista.

Helpoin keino pitää itsensä irti houkutuksista on poistaa niitä kotoa ja muista paikoista, joihin voi itse vaikuttaa. Vanhempana tai puolisona voit auttaa perheenjäseniäsi jo sillä, ettet täytä kotia epäterveellisillä herkuilla. Niiden sijaan kannattaa laittaa tarjolle terveellisiä herkkuja, kuten hedelmiä ja marjoja.

Joskus myös kodin ulkopuolisilla reittivalinnoilla on merkitystä:

Tomi, 13, aloitti yläasteen ja koulureitti muuttui. Äiti huomasi pian, että Tomi lihoo. Tomi oli tajunnut saman ja kertoi, että koulumatkalla on kiosk. Hän päätti usein, ettei mene sinne, mutta toisin kävi.

Isän mielestä Tomin viikkorahat olisi pitänyt ottaa pois, mutta äiti halusi yrittää matkareitin vaihtamista. Yhdessä Tomin kanssa he löysivätkin reitin, jonka varrella ei ollut ruokahoukutusia. Uusi reitti vaikutti heti Tomin hetken mielialohteesta tehtyihin ostoksiin.

Tutkimustulokset osoittavat, että jo pelkkä mahdollisuus epäterveelliseen syömiseen voi lisätä sitä. Tiedetään esimerkiksi, että pikaruokapaikkojen lähellä asuvat ihmiset painavat keskimäärin enemmän kuin kauempana asuvat.

Välttely on melko yksinkertaista siksi, että siihen ei tarvitse käyttää paljon tahdonvoimaa. Samalla tahdonvoimaa säästyy niihin tilanteisiin, joita ei pysty välttelemään.

Jotta välttelystä tulisi johdonmukaista ja siitä saisi täyden hyödyn, kannattaa selvittää itselleen, min-kälaisissa tilanteissa ja milloin epäterveelliset herkut vaanivat. Yksi keino on napostelupäiväkirja, joka kertoo jo viikossa omat riskipaikkasi.



Esimerkki napostelupäiväkirjasta.

| Missä olit, kun napostelit? | Kenen kanssa? | Miltä sinusta tuntui? | Olitko todella nälkäinen? |
|---|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> kotona <input type="checkbox"/> koulussa <input type="checkbox"/> töissä <input type="checkbox"/> julkisissa kulkuvälineissä <input type="checkbox"/> autossa <input type="checkbox"/> kahvilassa <input type="checkbox"/> pikaruoka-ravintolassa <input type="checkbox"/> ostoskeskuksessa <input type="checkbox"/> ulkona / puistossa <input type="checkbox"/> elokuvateatterissa <input type="checkbox"/> jonkun luona <input type="checkbox"/> juhlassa <input type="checkbox"/> muualla, missä? | <input type="checkbox"/> yksin <input type="checkbox"/> kavereiden kanssa <input type="checkbox"/> seurustelukumppanin kanssa <input type="checkbox"/> perheen kanssa <input type="checkbox"/> tuttujen kanssa <input type="checkbox"/> vieraiden seurassa <input type="checkbox"/> jonkun muun, kenen? | <input type="checkbox"/> tylsistyneeltä <input type="checkbox"/> hermostuneelta <input type="checkbox"/> surulliselta <input type="checkbox"/> innostuneelta <input type="checkbox"/> jännittyneeltä <input type="checkbox"/> iloiselta <input type="checkbox"/> pelokkaalta <input type="checkbox"/> kiihtyneeltä <input type="checkbox"/> muulta, miltä? | <input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> en |



Nuorelle:

- Opi tuntemaan omat riskipaikkasi.
- Riskipaikkojen tunnistamiseen auttaa napostelupäiväkirja – pidä sitä vaikka viikon.
- Pysyttele poissa pikaruokaravintoloista tai muista sinulle houkutuksia sisältävistä paikoista.
- Kiihdytä askelia, kun ohitat sinua houkuttelevan paikan.
- Älä jää katselemaan herkkukaupan ikkunoita.
- Vältä menemästä kauppojen herkkuosastoille.
- Pysyttele poissa keittiöstä silloin, kun sinun tekee mieli napostella.
- Korvaa epäterveelliset syötävät terveellisemmällä:
 - Jos television tai tietokoneen ääressä pitää olla syötävää, varmista, että se on terveellistä.
 - Ota voileipä mukaan kouluun, jottet osta pullaa kahvilasta.
 - Ota pieniä terveellisiä välipaloja, vaikka omena.

Vanhemmalle:

- Älä tee ruokaostoksia nälkäisenä.
- Ota lapset kauppaan vain silloin, kun teet terveellisiä ruokaostoksia.
- Älä mene lasten kanssa herkkuosastolle.
- Suunnittele kulkureitit – myös kaupassa – niin, ettei niiden varrella ole houkutuksia.
- Lapsia voi yrittää varjella herkkuja esitteleviltä televisiomainoksilta – järjestä esimerkiksi jotakin tekemistä lasten- ja nuortenohjelmien mainostauoille tai katsokaa ohjelmat kanavilta tai suoratoistopalveluista, joissa ei näytetä mainoksia kesken ohjelman.
- Auta lasta tai nuorta tunnistamaan tilanteita, joissa hän on altis epäterveellisille herkuille.
- Auta korvaamaan epäterveelliset syötävät terveellisemmällä.
- Valitkaa yhdessä houkuttelevan näköisiä hedelmiä ja kasviksia kaupassa.

Koululle:

- Karkki- ja limsa-automaatit pois tai sivummalle.

Millaisia vinkkejä keksit itse?



KEINO 2:

Altistu hallitusti

Sisarukset Jaakko, 16, ja Jaana, 14, halusivat syödä terveellisesti, mutta se ei oikein onnistunut. Vanhemmat pitivät epäterveelliset herkut poissa kotoa, mutta muualla houkutuksia oli liikaa.

Jaakkoa houkutti koulun kahvila ja Jaanaa taas pika-ruokapaikat kaveriporukassa. Sitä paitsi Jaanan kaverin Liisan kotona herkuja oli usein esillä ja nuoret saivat syödä niitä vapaasti.

*Jaana piti aluksi Liisan vanhempia vähän vastuutto-
mina, mutta sitten hän alkoi ihmetellä, miksi Liisaa
kodin herkut eivät näyttäneet kiinnostavan. Eikä pi-
karuokaravintolakaan houkuttanut Liisaa yhtä pal-
jon kuin häntä.*

Hallittu altistus tarkoittaa sitä, että täyskieltojen sijasta käyttäytymistä ohjataan pienillä hellävaraisilla muutoksilla oikeaan suuntaan. Jos sinulla on ollut tapana napostella sipsejä televisiota katsellessasi, kokeile mitä tapahtuu, kun et pidä pussia ulottuvillasi vaan sijoitat sen jonnekin kauemmaksi.

Itseään voi myös opettaa säännöstelemään herkuja: koko suklaalevyn sijaan ottaakin vain pari palaa ja laittaa loput kaappiin odottamaan seuraavaa herkuhetkeä.

Tällaisia pieniä muutoksia on melko helppo toteuttaa ja niitä on myös helpompi noudattaa kuin isoja täyskieltoja. Vaikka pientä lasta on usein helpointa varjella huonoilta asioilta täyskielloilla, tutkimus osoittaa, että heille voi tulla vaikeuksia iän myötä, kun kiellettyjä asioita tulee saataville. Herkkukiellossa kasvaneet nuoret syövät enemmän epäterveellistä ruokaa kuin ne nuoret, joilta sitä ei ole lapsena kielletty. Ihmisen pitää sopivasti altistua houkutuksille, jotta hän oppisi hallitsemaan niitä.

Vaikka tietäisi hyvin, miten houkutuksia pystyy hallitsemaan, omienkaan neuvojen noudattaminen ei ole aina helppoa. Vanhempana tai puolisona voit näyttää esimerkkiä näiden keinojen käyttämisestä ja auttaa perheenjäseniäsi hyödyntämään niitä oikeassa paikassa ja oikealla hetkellä.

Lasta voi opettaa säännöstelemään herkuttelua myös vaikkapa siten, että antaa viikon karkit kerralla ja lapsi saa itse päättää, milloin karkkinsa syö. Voi olla, että aluksi lapsi ei malta ja syö kaikki heti, mutta vähitellen kiinnostus karkkeihin yleensä laantuu ja niitä alkaa säästyä.

Vaikka pientä lasta on usein helpointa varjella huonoilta asioilta täyskielloilla, tutkimus osoittaa, että heille voi tulla vaikeuksia iän myötä, kun kiellettyjä asioita tulee saataville. Herkkukiellossa kasvaneet nuoret syövät enemmän epäterveellistä ruokaa kuin ne nuoret, joilta sitä ei ole kielletty.

Jotta houkutuksia oppisi käsittelemään, pitäisi ainakin jonkin verran myös altistua niille.

Suora kieltäminen vai hienovarainen vihjaus?

Tutkimustilanteessa lasten eteen aseteltiin erilaisia karkkeja ja karkkipapereita. Heidän piti yhdistää kukin karkki sille parhaiten sopivaan käärepaperiin.

Ensimmäisen ryhmän lapsille sanottiin suoraan, että he eivät saa syödä karkkia. Toiselle ryhmälle kieltä ei annettu. Heille yhdistämistehtävä toimi hienovaraisena vihjauksena siitä, että karkkeja ei sopisi nyt syödä. Kolmas ryhmä sai samantyyppisen yhdistämistehtävän, mutta ilman karkkeja.

Kaikilla ryhmillä oli mahdollisuus syödä karkkia koetilanteen jälkeen. Tutkijoita kiinnosti koetilanteessa ja sen jälkeen syödyn karkin määrä. Vähiten karkkia söivät ne, joille oli annettu sanaton vihje olla syömättä karkkia. Tulosten mukaan on siis parempi ohjata hienovaraisesti välttämään karkkeja kuin kieltää niiden syömistä suoraan tai olla välittämättä asiasta.

Kun karkeista tuli rakennuspalikoita...

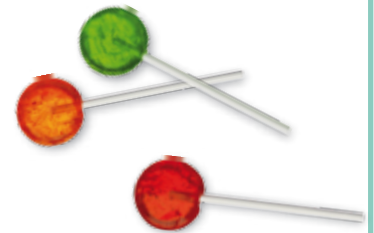
Jos herkulle antaa toisenlaisen tehtävän, se ei välttämättä enää houkuttele entiseen tapaan. Tutkimuksessa toisia nuoria pyydettiin rakentamaan kukka nallekarkeista ja toisia legopalikoista. Työn jälkeen kaikki saivat syödä niin paljon nallekarkkeja kuin halusivat.

Ehkä hieman yllättäen karkeilla rakentaneet söivät karkkia vähemmän kuin legoilla rakentaneet. Karkeilla rakentaneita nuoria ei ollut suoraan kielletty syömästä ”rakennuspalikoitaan”, mutta he silti ymmärsivät, ettei niin tule tehdä. Hallittu alistuminen houkutukselle vähensi karkin houkuttavuutta myös kokeen jälkeen.

Herkut loitommalle

Opiskelijoiden keskuudessa tehdyt kokeet ovat havainnollistaneet, että jos ruuan laittaa kauemmaksi, sillä on suuri vaikutus siihen, miten paljon ruokaa kulutetaan. Kun kulho karkkeja sijoitettiin 20 sentin päähän osallistujista, he söivät keskimäärin 17 karkkia. Kun kulho sijoitettiin 70 sentin päähän, karkin menekki laski kolmeen.

Karkinhimo laski yhtäläillä riippumatta siitä, oliko koehenkilö syönyt vähän vai paljon karkkia ennen kulhon siirtoa. Karkin vastustamiseen ei siis tarvinnut nähdä erityistä vaivaa. Näyttää siltä, että karkin sijoittaminen kauemmas tekee siitä vähemmän houkuttelevaa. Tämä on varsin yksinkertainen ja helppo tapa hallita houkutuksia.





Nuorelle:

- Ota herkutteluhetkenä herkkua vain vähän ja siirrä loput pois näkyvistä.
- Kun katsot televisiota tai istut tietokoneen äärellä, huolehdi siitä, ettei epäterveellistä naposteltavaa ole käden ulottuvilla.
- Laita karkkipurkki kaappiin, jotta se ei heti näy.
- Kokeile, mitä karkkihimollesi tapahtuu, kun välillä leikit tai pelaat karkeilla sen sijaan että söisit niitä.

Vanhemmalle:

- Osoita omalla toiminnallasi esimerkiksi, että koko sipsi- tai karkkipussia ei tarvitse syödä kerralla.
- Auta nuorta päättämään, mikä on sopiva herkkumäärä ja mikä on liikaa yhdelle herkuttelukerralle. Hyödyntäkää esimerkiksi karkki- ja sipsipusseissa olevia ohjeellisia annosmääriä ja etsikää astia, jossa sopimanne annos näyttää hyvältä ja suurelta.
- Pyri vähentämään herkkujen houkuttavuutta: älä palkitse herkuilla, äläkä kiellä lasta leikkimästä herkuilla niiden syömisen sijasta.
- Sopikaa lapsen tai nuoren kanssa tietty päivä, jolloin voitte ostaa kaupasta yhdessä valittuja herkuja.
- Siirrä epäterveelliset herkut kauemmaksi televisiosta tai tietokoneesta.

Koululle:

- Käyttäkää myös muita yhteisöllisiä palkitsemisen tapoja kuin herkkuhetket ja nyytti-kestit.

Millaisia vinkkejä keksit itse?





HALLITSE mielitekoja

Jotkut houkutukset ovat sellaisia, ettei niitä voi välttää eikä edes muokata. Ystävän syntymäpäiväkakkua on vaikea välttää tai muuksi muuttaa. Siitä ei voi vain ottaa pientä palaa ja vaatia loppua jääkaappiin. Kakku pysyy nenän edessä ja kutsuu ottamaan lisää.

On olemassa muita itsesäätelyn keinoja, joita voi käyttää tällaisissa tilanteissa. Voit yrittää tietoisesti vähentää houkutuksen vaikutusta itseesi sen sijaan, että yrittäisit välttää tai muuttaa sitä. Voit esimerkiksi suunnata huomiosi muualle tai käyttää tahdonvoimaa ja tuhkahduttaa mielitekosia.



KEINO
3:

Kiinnitä huomio muualle

Saaran, 14, vanhemmat jättivät tyttärelleen monenlaisia herkkuja siksi aikaa, kun lähtivät itse juhliin.

Herkut häiritsivät Saaran keskittymistä muuhun. Hän tiesi, että sipseistä ja suklaasta tulee ähky olo eikä hän olisi halunnut nappailla niitä yhtenä. Juuri kun hän oli taas ottamassa lisää sipsejä, hänen ystävänsä soitti. He puhuivat vain muutaman minuutin, mutta Saara ehti silti unohtaa herkut.

Houkutuksille on tyypillistä, että ne vievät huomion muilta asioilta. Siksi niitä on niin vaikea vastustaa. Jos kuitenkin pystyy siirtämään huomionsa muualle, houkuttelevan ruoan syömiseen johtava impulssi on helpompi ohittaa. Huomion siirtäminen pois houkutuksesta on keino, jolla voit hämätä itseäsi keskittymään muuhun ja unohtamaan ruokahoukutukset.

Myös tutkimuksissa on jo kauan sitten saatu näyttöä siitä, että nuoret, jopa pienet lapset, tuntevat tämän keinon ja käyttävät sitä menestyksellisesti. Lapsi saattaa esimerkiksi katsoa muualle tai ruveta puuhaamaan jotain muuta halutessaan unohtaa makeisen, jota hänellä ei ole lupa ottaa. Hauskoja esimerkkejä näistä tutkimuksista löydät YouTube-ta hakusanalla "marshmallow experiment".

Tutkimukset ovat myös osoittaneet, että suunnittelu auttaa hallitsemaan houkutuksia. Seuraavan sivun laatikossa näet esimerkin varautumissuunnitelmasta. Se on yksinkertainen keino, jonka avulla voi selvitä hankalista tilanteista. Suunnitelman tekeminen auttaa tarvittaessa ohjaamaan huomion pois houkutuksesta. Suunnitelmat auttavat myös, kun haluat vältellä herkkuja tai lisätä terveellistä syömistä tai vaikkapa liikuntaa.



Jos-niin-suunnitelmat

Varautumissuunnitelmilla voit ohjata itseäsi toimimaan uudella tavalla jossain tietyssä tilanteessa.

Esimerkki: Saara haluaa syödä kotona vähemmän epäterveellisiä herkuja. Jotta tavoite myös toteutuisi, Saara varautuu torjumaan houkutukset: ”Jos minun tekee illalla telkkaria katsoessa mieli herkutella, niin laitan telkkarin kiinni ja soitan kaverilleni Roosalle.”

Tee oma varautumissuunnitelma

ASKEL 1: Mitkä asiat saavat sinut syömään epäterveellisesti?

Asiat voivat olla mitä tahansa, kuten ajatuksia, tunteita tai tilanteita. Ajattele edeltävää viikkoasi. Mikä oli tärkein asia, joka houkutti syömään jotakin epäterveellistä? Kirjoita se muutamalla sanalla alla olevan jos-sanan perään. Tee siitä niin henkilökohtainen ja tarkka kuin mahdollista.

Jos _____, ja minun tekee mieli herkutella

(Esimerkiksi ”Jos olen nälkäinen jo ennen ruoka-aikaa” tai ”Jos olen tylsistynyt”).

ASKEL 2: Keksi ratkaisuja houkutuksen kiertämiseen

Pida äsken kertomasi tilanne mielessä ja ajattele, mitä voisit tehdä välttääksesi herkuttelun silloin. Kirjoita ratkaisusi muutamalla sanalla alla olevalle viivalle niin-sanan perään. Yritä keksiä ratkaisuja, älä kieltoja!

niin _____

(Esimerkiksi ”juon lasin vettä sen sijaan” tai ”soitan ystävälleni”).

ASKEL 3: Tee valmis suunnitelma yhdistämällä askeleet 1 ja 2

Jos _____ ja minun tekee mieli herkutella, niin

(Esimerkiksi ”Jos minulla on nälkä jo ennen ruoka-aikaa ja minun tekee mieli herkutella niin juon lasin vettä sen sijaan”).

Kun olet kirjoittanut erilliset jos- ja niin-osat sekä koko varautumissuunnitelman, toista suunnitelma vielä muutama kerran itsellesi. Pyri kuvittelemaan tilanne ja oma toimintasi siinä niin elävästi kuin mahdollista. Varautumissuunnitelma ja mielikuvaharjoitus auttavat yhdessä sinua vastustamaan houkutusta.



Nuorelle:

Kun sinun tekee mieli ostaa tai syödä jotain epäterveellistä, mutta ajattelet, että sinun ei pitäisi

- ajattele jotain muuta
- soita kaverille
- keksi muuta tekemistä
- pelaa peliä
- juttele vanhempien kanssa
- harjaa hampaat vanhempiesi kanssa
- laadi jos-niin-suunnitelmia ja käytä niitä.

Vanhemmalle:

- Anna nälkäiselle lapselle esimerkiksi peli tai kirja siksi aikaa, kun ruoka valmistuu.
- Anna nälkäiselle lapselle lasi vettä tai pilkottuja vihanneksia siksi aikaa, kun ruoka valmistuu.
- Auta nuorta tekemään ja käyttämään viereisellä sivulla olevan esimerkin mukaisia varautumissuunnitelmia.

Koululle:

- Harjoitelkaa luokan kanssa yhdessä odottamista ja tunnistakaa erilaisia tapoja, joiden avulla huomion voi siirtää pois houkutuksesta.
- Keskustelkaa suunnittelun merkityksestä erilaisissa tilanteissa ja tehkää yhdessä varautumissuunnitelmia.

Millaisia vinkkejä keksit itse?



KEINO 4:

Käytä tahdonvoimaa

Niko, 12, päätti mennä kuukaudeksi karkkilaksoon. Äiti innostui ja kehui poikansa tahdonvoimaa. Hän lupasi pleikan, jos lakko pitää.

Tuli lauantai ja Niko katseli televisiota. Hänen alkoi tehdä mieli karkkia, koska hän yleensä söi makeisia televisiota katsellessaan. Sitten hän muisti äidin keuhut ja totesi itsekkin: "Olen vahva". Keino toimi – Nikon yllätykseksi.

Tahdonvoima käsittää sen kaiken, mitä voi tehdä ollakseen välittämättä houkutuksesta. Ehkä sanot itsellesi joskus "ei", kun sinun tekee mieli napostella? Tahdonvoima auttaa työntämään pois kaikki ajatukset itse ruoasta ja sen herkullisista ominaisuuksista, kuten tuoksusta ja mausta.

Vaikka tahdonvoimasta on hyötyä joissakin tilanteissa, sitä ei voi käyttää kovin usein. Tahdonvoi-

ma vaatii vahvaa itsehillintää ja pinnistelyä. Siksi se vie paljon itsesääteilykapasiteettia. Sitä ei ole rajattomasti ja se tarvitsee palautumisaikaa ihan samoin kuin lihakset tarvitsevat palautumisaikaa voimaharjoittelusta.

Jotta tahdonvoimalla olisi vaikutusta, sitä kannattaa käyttää säästeliäästi – vain silloin, kun mikään muu keino ei auta. On yksilöllistä, kuinka paljon kullakin on voimavaroja tähän. Silti tätä "itsesääteilylihasta" voidaan harjoittaa ja siten parantaa sen toimintakykyä esimerkiksi edellisessä luvussa esitellyn hallitun altistuksen avulla, totuttamalla itseään epämieluisien mutta välttämättömien asioiden tekemiseen tai yksinkertaisesti vain opettelemalla odottamista.

Pinnistelyllä on riskinsäkin

Tutkimuksessa ihmisille näytettiin surullinen ja pelottava elokuva ja heitä kehoitettiin tukahduttamaan kaikki tunteensa elokuvaa katsoessaan. Heille kerrottiin, että heidän kasvojensa kuvattiin eikä niiltä saisi havaita mitään merkkejä tunteista. He joutuivat siis pinnistelemään itsehillintänsä kanssa koko elokuvan ajan. Kun heillä tämän jälkeen oli mahdollisuus herkutteluun, he söivät enemmän kuin ihmiset, jotka olivat katsoneet saman elokuvan ilman ohjetta pinnistellä.

"Älä ajattele valkoista karhua"

Oletko joskus sanonut itsellesi: "älä vain ajattele sitä!". Et ole yksin, jos olet havainnut, että kehoitus ei toimi. Mitä kovemmin yrität olla ajattelematta kieltämääsi asiaa, sitä enemmän sitä ajattelet?

Ilmiötä kutsutaan valkoisen karhun vaikutukseksi ja se pohjautuu venäläisen kirjailijan Leo Tolstoin lapsuuden kokemukseen. Hänen vanhin veljensä oli luvannut toteuttaa nuorempien veljiensä jokaisen toiveen sillä ehdolla, että he pystyisivät seisomaan nurkassa ja olemaan ajattelematta valkoista karhua.

Tukahduttamisen sijaan on parempi huomata ei-toivotut ajatukset ja hyväksyä niiden tuleminen. Ajatusten tuloa vastaan ei kannata taistella vaan yrittää hallita niitä muulla tavoin. Tätä lähestymistapaa käytetään mm. hyväksyvän, tietoisien läsnäolon (mindfulness) tekniikassa ja muissa samantyyppisissä menetelmissä.

Kahden viikon harjoitusohjelma itsesääteilylihakselle

- Tee pari viikkoa joka päivä muutama minuutti jotain, mistä et erityisemmin pidä.
- Huomaat, että pystyt tekemään asioita, joita et välittäisi tehdä ollenkaan tai juuri sillä hetkellä.
- Tekemällä ikäviä asioita totut toimimaan muutenkin kuin halujesi ohjaamana ja opit vastustamaan kilpailevia haluja.
- Kilpailevat halut muuttuvat vähemmän polttaviksi.
- Itsesääteilylihaksen harjoittaminen yhdessä asiassa heijastuu muihin asioihin.

Jos et esimerkiksi pidä huoneesi siivoamisesta, siihen auttaa viiden minuutin siistiminen joka päivä. Näin siistimisestä tulee tapa, joka ei vaadi niin paljon energiaa kuin ennen. Ensimmäisenä päivänä siivousminuutit voivat tuntua pitkillä ja television ääni viereisestä huoneesta houkuttelee sinua. Viikon jälkeen viisi minuuttia kuluu nopeasti. Kahden viikon jälkeen voit huomata, että siivoamista tulee koko ajan vähemmän – olet alkanut harjoittaa itsesääteilyä myös vähentämällä sotkemista.





Nuorelle:

- Jos kuljet sinua houkuttelevan leipomon tai karkkikaupan ohi, älä kiinnitä huomiota hyviin tuoksuihin.
- Jätä epäterveelliset välipalat syömättä tahdonvoiman avulla, sano itsellesi: EI!
- Älä kiinnitä huomiota juhlissa tarjolla oleviin herkkuihin.
- Harjoittele treenaamalla ”itsesääätelylihastasi”:
 - Valitse sinulle epämieluisa mutta tarpeellinen asia ja tee sitä joka päivä ainakin 3–5 minuuttia.
 - Opettele odottamista esimerkiksi niin, että odotat pari minuuttia ennen kuin katsot kännykkääsi tulleen viestin.
 - Laita kännykkä pois läksyjen tekemisen ajaksi.

Vanhemmalle:

- Auta lasta ja nuorta harjoittamaan ”itsesäätelylihastasi”. Tavallinen arki on täynnä tilanteita, joissa voi opetella odottamista.
- Sopikaa esimerkiksi, että kännykkä odottaa läksyjen tekemisen ajan. Jos aika tuntuu aluksi ylivoimaisen pitkältä, sopikaa ensin yhdestä tai muutamasta tehtävästä, joiden jälkeen on lyhyt kännykkätauko, ja pidentäkää aikaa pikku hiljaa.

Koululle:

- Tutustukaa yhdessä ”marshmallow experiment” -hakusanalla löytyvään kokeeseen YouTubessa ja keskustelkaa houkutusten vastustamisesta.
- Harjoitelkaa luokan kanssa yhdessä odottamista ja tahdonvoiman käyttöä houkutusten vastustamiseen.

Millaisia vinkkejä keksit itse?



TOIMI tavoitteellisesti

Tavoitteellisuus on tärkeä ominaisuus elämässä. Tavoitteiden asettaminen auttaa hahmottamaan sitä, mitä todella haluaisi saavuttaa. Tavoite on keino määritellä haluttu asia selvästi ja konkreettisesti.

Tavoitteen asettamiseen voi sisällyttää myös keinojen pohtimisen. Terveellisen syömisen tavoite sisältää enemmän kuin vain aikomuksen syödä terveellisemmin.

Vaikka moni haluaisi syödä nykyistä terveellisemmin, vain osa toimii aikomuksensa mukaisesti. Kun ihminen ottaa tavoitteekseen syödä terveellisesti, hän on ajatellut ruokailutottumuksiaan ja sitä, mitä niissä kannattaisi muuttaa ja mitä ylläpitää. Hänelä on todellinen halu vaikuttaa tilanteeseen.

Jokapäiväisessä elämässä suurimmalla osalla meistä on monia tavoitteita. Useimmat nuoret haluavat menestyä koulussa ja muussa elämässä, olla suosittuja kavereiden keskuudessa, sopeutua porukkaan ja pitää hauskaa. Terveellinen syöminen ei useimmiten ole pääasia. Lisäksi se voi joskus olla ristiriidassa muiden tärkeiden tavoitteiden kanssa: entä, jos kaikki kaverit tahtovat hampurilaiselle treenien jälkeen? Miten varmistaa, että itselle tärkeät tavoitteet tulevat huomioiduiksi erilaisissa tilanteissa?

Omia tavoitteita kannattaa seurata ja pohtia: Miten hyvin olen edistynyt? Miten onnistuminen on vaikuttanut minuun? Entä repsahtaminen? Onko tavoitetta tarpeen tarkistaa tai muuttaa? Pohdinta

auttaa pysymään tavoitteissa silloinkin, kun tilanne houkuttelee lipeämään.



Marilla, 15, oli aina kova nälkä iltopäivällä ja usein hän karkasi välitunnilla kauppaan pulla- ja karkkiostoksille siitä huolimatta, että oli asettanut tavoitteekseen vähentää karkin syöntiä. Juteltuaan terveydenhoitajan kanssa Mari havahtui siihen, että lounas jäi usein väliin, koska aika meni kaverien kanssa jutteluun. Mari asetti uudeksi tavoitteekseen lounaan syömisen jokaisena koulupäivänä seuraavan viikon ajan ja sai kaverinsakin mukaan kokeiluun. Viikon kuluttua Mari huomasi, että lounaiden syömisen ansiosta hän oli iltopäivisin paljon pirteämpi ja myös karkin vähennys oli onnistunut, vaikka se ei enää ollutkaan Marin ensimmäinen tavoite.

Ei ole järkevää tavoitella mahdotonta: "En koskaan enää syö karkkia." Tällaisista seuraa vain epäonnistumista ja pettymystä. Tavoitteen pitää olla sellainen, että siihen voi sitoutua. Silloin sen pitäisi olla myös itse asetettu, koska toisen antamia tavoitteita on usein vaikea pitää omina. Tavoite, joka "lisää hyvää", onnistuu todennäköisemmin kuin tavoite, joka "vähentää huonoa". Näin kävi Marinkin esimerkissä. Kannattaa pohtia, voiko huonoa tapaa vähentäviä tavoitteita kääntää hyvää lisääviksi, esimerkiksi "lopetan hotkimisen" → "alan pureskella paremmin ja pysähdyn nauttimaan ruoan mausta".

Kaikki tavoitteet eivät ole "hyviä", vaikka päämäärä olisi kuinka hyvä. Esimerkiksi "Haluan syödä terveellisemmin" ei ole "hyvä" tavoite, sillä siinä edistymistä on hankala arvioida: Onko yksi omena päivässä edistystä? Vai pitääkö myös poistaa sipsit ennen kuin voi edistyä?

Tavoitteet auttavat terveelliseen syömiseen vain, jos ne ovat konkreettisia ja tarkkoja. "Kaksi hedelmää päivässä kuukauden ajan" on parempi tavoite kuin "aion syödä enemmän hedelmiä loppuelämäni ajan". Aikataulut ovat myös avuksi. Jos päätät syödä enemmän hedelmiä viikon loppuun mennessä, onnistut todennäköisemmin kuin jos päätät syödä enemmän hedelmiä yleensä.

Tavoitteisiin päästään täsmällisillä keinoilla. Sopivan keinon löytämiseksi on ajateltava läpi ne tilanteet, joissa toimitaan tavoitteen saavuttamiseksi. Tavoitteen purkaminen yksinkertaisiin ja tarkkoihin keinoihin auttaa onnistumaan.

Harva kuitenkaan asettaa itselleen tarkkoja tavoitteita ja keinoja, vaikka tietääkin, kuinka tehokkaita ne voisivat olla. Hyvä keino, kuten "syö hedelmä joka päivä heti koulun jälkeen", osoittaa teolle ajan ja paikan, jolloin siitä voi helposti tulla tapa. Siksi se on tehokas tavoitteen ("kaksi hedelmää päivässä kuukauden ajan") saavuttamisessa.

Käytännön elämässä erilaiset tavoitteet kilpailevat keskenään, mutta jos on olemassa selkeä keino ja ehkä vielä sitä koskeva sääntö, ei tarvitse pohtia, toimiako tavoitteen mukaisesti vai ei. Säännöt auttavat pysymään rutiineissa.

Moni huomaa tilanteita, joissa tavoitteet tahtovat unohtua. Television katselu on yksi. Myös tylsistyneenä ja stressaantuneena ote saattaa lipsua. Näihin tilanteisiin kannattaa valmistautua pohtimalla keinoja ja sääntöjä. Varautumissuunnitelmien teko voi myös olla avuksi.

Hyvä tavoite on

- myönteinen, se lisää hyvää mielummin kuin poistaa huonoa
- tarkka ja konkreettinen
- saavutettava
- mitattava
- aikataulutettu
- sellainen, johon voi sitoutua
- itse asetettu.

Näin asetat tavoitteita

Muista: myönteisyys, tarkkuus, mitattavuus, saavutettavuus ja ajoitettavuus.

- Myönteisyys tarkoittaa hyvän lisäämistä huonon vähentämisen sijaan: 'syön välipalaksi hedelmän' (ei: 'jätän välipalapullat pois').
- Tarkkuus tarkoittaa sitä, että päättää esimerkiksi syödä omenan joka aamiaisella 'syön omenan aamiaisella' (ei: 'syön enemmän hedelmiä').
- Mitattavuus auttaa näkemään, onko tavoite saavutettu: 'syön 1 omenan ja 1 appelsiinin' (ei: 'syön hedelmiä').
- Saavutettavuus tarkoittaa sitä, että tavoitteen saavuttaminen on mahdollista: 'syön karkkia vain viikonloppuisin' (ei: 'lopetan karkin syönnin').
- Ajoitettavuus tarkoittaa, että edistymistä voi arvioida tietyn, lyhyen ajan kuluttua: 'syön yhden omenan joka päivä kahden seuraavan viikon ajan' (ei: 'syön tästä lähtien yhden hedelmän joka päivä').

Ota huomioon:

- Jokaisen pitää itse asettaa omat tavoitteensa, joita hän todella haluaa saavuttaa.
- Tavoitteita ei kannata asettaa vain läheisten mieliksi, jos ei niihin pysty itse sitoutumaan.
- Tavoitteen saavuttaminen vaatii vaivannäköä, johon pitää sitoutua. Muuten tavoitteeseen ei pääse ja siitä seuraa vain pettymyksiä.
- Tavoitteesta ei pidä seurata huolta vaan kiinnostusta. Tavoite ei saa toisaalta hallita elämää, koska elämässä on muutakin tärkeää.

Tulevaisuuden suunnittelu

Jotkut ihmiset ajattelevat vain nykyhetkeä tehdessään päätöksiä. Yksi käyttää kaikki rahansa vaatteisiin ajattelematta, ettei hänelle jää rahaa muuhun. Toinen miettii jokaikisen teon seurauksia. Useimmat ovat näiden ääripäiden välissä.

Tulevaisuuteen suuntautuvat ihmiset arvostavat suunnittelua. Heidän voi olla vaikea kestää sitä, jos asiat eivät mene aikataulun mukaan. He lähestyvät suuria tehtäviä yleensä jakamalla ne osatehtäviin ja tekevät tehtävät järjestelmällisesti aikataulussa.

Kyky suuntautua tulevaisuuteen kehittyy yleensä 10 ja 25 ikävuoden välillä. Koska tulevaisuus on nuorille varsin kaukainen käsite, on ymmärrettävää, etteivät monet suuntaudu sitä kohti kovin vahvasti. Kymmenen vuoden päässä olevat asiat ovat hyvin erilaisia 10-vuotiaalle lapselle kuin hänen 40-vuotiaalle äidilleen.

Silti tulevaisuuteen suuntautumisesta on hyötyä jo nuorille. Nuoret, jotka pohtivat omaa tulevaisuuttaan, asettavat ja pohtivat tavoitteita muita useammin. He kykenevät myös työskentelemään pitkäjänteisesti tavoitteidensa eteen ja välttämään välitöntä mielihyvää tuottaviin mutta tavoitteiden kannalta epäedullisiin houkutuksiin lankeamista paremmin kuin muut.



Nuorelle:

- Sovi itsesi kanssa säännöt herkun syömiseen, esimerkiksi:
 - paljonko herkkuja saat syödä päivässä tai
 - minä viikon päivinä voit syödä herkkuja
 - otat ensin hedelmän, jos tekee mieli herkkuja
 - odotat hetken ennen herkun ottamista
 - ostat vain pieniä herkkupusseja
 - otat vain osan pussista ja laitat loput pois.
- Aseta itsellesi tavoitteita, jotka tuntuvat omilta ja joihin olet valmis sitoutumaan.
- Valitse sinulle sopivia keinoja tavoitteisiin pääsemiseksi.
- Muista tehdä realistisia päätöksiä: pystytkö todella toteuttamaan päätöksesi?

Vanhemmalle:

- Sen sijaan, että asettaisit tavoitteet ja säännöt nuoren puolesta, tue häntä omien tavoitteiden ja sääntöjen asettamisessa.
- Auta sopivien keinojen löytymisessä.
- Tue tavoitteiden seuranta ja pohtimista aina, kun nuori haluaa niistä puhua. Älä kuitenkaan ryhdy valvomaan nuoren edistymistä tavoitteissaan, silloin ne eivät ole enää hänen vaan sinun.

Koululle:

- Tukekaa lapsia ja nuoria suuntamaan tulevaisuuteen esimerkiksi nyky- ja ihannetilan vertailuharjoituksin. Muistakaa harjoituksissa aina keskittyä nykyhetken vahvuuksien tunnistamiseen. Ihanteellinen tulevaisuus rakentuu nykytilan vahvuuksien päälle.

Millaisia vinkkejä keksit itse?



KEINO 6:

Pohdi tavoitteitasi

Elli, 16, harrasti liikuntaa ja halusi pysyä urheilullisen näköisenä. Samalla hän kuitenkin hii moitsi yli kaiken suklaata. Elli keksi, että vastedes hän miettii ensin pari minuuttia, haluaako todella suklaata ja millainen olo siitä tulee. Jos hän vielä sen jälkeenkin halusi suklaata, hän sai sitä syödä.

Jonkin ajan kuluttua Elli huomasi suklaanhimon vähentyneen. Oli myös niitä päiviä, jolloin hän vielä miettimisen jälkeenkin halusi suklaata. Hän antoi itselleen siihen luvan, koska niin ei käynyt liian usein.

Tutkimusten mukaan syömistavoitteitaan pohtivat eniten ne, jotka ovat motivoituneet syömään terveellisesti ja pitävät silmällä painoaan sekä ne, jotka pystyvät vastustamaan välittömiä houkutuksia pitkän aikavälin tavoitteiden takia.

Nykyisten syömistottumusten ja niiden seurausten tunnistaminen on hyvä alku tavoitteiden pohdinnalle. Tärkeää on tunnistaa omat hyvät tottumukset ja vahvistaa niitä. Myös nyky- ja ihannetilan vertailu auttaa miettimään omia tavoitteita.

Tietoisia, syömiseen liittyviä valintoja voi myös harjoitella. Kun sinun tekee mieli jotain epäterveellistä, voit pitää pienen miettimistauon: "Olenko oikeasti nälkäinen?", "Haluanko todella syödä tätä?", "Miltä minusta tuntuu syötyäni tämän?" Ruoanhimo kestää yleensä muutaman minuutin ja jos pystyt kestämään sen, et todennäköisesti syö herkkua.

Omaa toimintaasi seuraamalla opit tunnistamaan riskitilanteet. Silloin voit valmistautua niihin niin, ettet sorru turhiin houkutuksiin.

Nyky- ja ihannetilan vertailu

- 1) Valitse yksi konkreettinen asia, jota haluat pohtia (esimerkiksi "hedelmien syöminen").
- 2) Mieti ensin, mikä olisi ihannetila tässä asiassa. ("Syön kolme hedelmää päivässä.")
- 3) Mieti sitten, mitä kaikkea nyt jo teet tämän asian hyväksi eli etsi nykytilasta vahvuuksia. ("Syön jo yhden omenan joka iltapäivä ja tykkään siitä. Tykkään myös banaaneista ja klementiineistä. Syön myös aina aamupalan ja se on hyvä juttu.")
- 4) Mieti seuraavaksi, miten alat rakentaa vahvuuksien varaan niin, että olisit lähempänä ihannetilaasi. ("Voisin helposti lisätä aamiaiseen yhden klementiinin.")
- 5) Kun olet saavuttanut ensimmäisen tavoitteen, iloitse ensin siitä kunnolla ja mieti vasta sitten, miten jatkat kohti ihannetilaasi.



Nuorelle:

Jos tekee mieli napostella, kysy itseltäsi:

- Mitä haittoja minulle on napostelusta?
- Mitä hyötyjä minulle on napostelusta?
- Olenko todella nälkäinen, tarvitsenko todella tuon herkun?
- Voisinko odottaa hetken ja katsoa, meneekö mielihalu ohi?
- Voisinko tehdä jotakin muuta ja katsoa, meneekö mielihalu ohi?
- Seuraa, missä, milloin ja miksi syöt terveellisesti ja missä, milloin ja miksi syöt epäterveellisesti.
- Hyödynnä napostelupäiväkirjaa (s. 10).

Vanhemmalle:

- Auta lasta edeltävän kysymyslistan mukaisissa pohdintoissa
- Näytä lapselle esimerkkiä pohtimalla omia tavoitteitasi ja seuraamalla niiden toteutumista, vahvuuksistasi edeten. Huomioi, että lapsesi ottaa vaikutteita siitä, miten puhut syömistottumuksistasi, painostasi ja ulkonäöstäsi. Myönteinen, kunnioittava suhtautuminen tarttuu, mutta niin tekee myös tyytymätön ja kielteinen.
- Keskustele lapsesi kanssa hänen tavoitteistaan – älä kuitenkaan ota vahdin roolia itsellesi.
- Terveelliseen syömiseen tulisi tuottaa mielihyvää ja onnistumisen kokemuksia. Jos lapsesi ruoan tai syömiseen tarkkailu tuntuu nousevan arkea hallitsevaan asemaan, keskustele ajoissa esimerkiksi koulu- tai opiskeluterveydenhuollon ammattilaisten kanssa.


Koululle:

- Keskusteluttakaa nuoria heidän tavoitteistaan terveelliseen syömiseen ja mahdollistakaa hyvien keinojen käyttö ja tavoitteiden toteutuminen myös kouluaikana, esimerkiksi:
 - tarjotkaa hedelmiä välitunneilla
 - varmistakaa, että luokan nyyttikesteissä ja muissa koulun tilaisuuksissa on myös terveellisiä herkkuja, houkuttelevasti esille asetettuna.

Millaisia vinkkejä keksit itse?

The logo consists of the word "Temp" in blue and "est" in yellow, both in a sans-serif font, enclosed within a light blue circular shape.

Temp
est

- 
- The background features a teal color with a repeating pattern of light teal swirls. On the left, there is a stylized plant with red and yellow leaves. On the right, there is a large, light teal bowl. In the center, there is a list of four items, each preceded by a smiley face icon in a colored circle.
- 😊 VÄHENNÄ houkutusta!
 - 😊 HALLITSE mielitekoja!
 - 😊 TOIMI tavoitteellisesti!
 - 😊 TREENAA itsesäätelylihasta!

Näin selätät turhat herkut ja houkutukset – kuusi keinoa

Moni meistä kamppailee erilaisten houkutusten kanssa, olipa kyseessä sitten herkut, pelit, shoppailu... Runsauden maailmassa on vaikea pysyä kohtuuden rajoissa ja mielitekoja on usein mahdotonta vastustaa.

Tämä lyhyt opas perustuu tutkimustietoon lasten ja nuorten ruokahoukutuksista ja tavoista, joilla niitä voi hallita itsesäätelyn keinoin. Itsesäätelykyky kehittyy lapsen ja nuoren kasvaessa ja kehittyessä, mutta ei välttämättä koskaan ”tule valmiiksi”. Sitä pitää harjoittaa kuten lihasta ja se väsyä kuten lihas.

Opas esittelee kuusi erilaista keinoa houkutusten selättämiseen. Keinot etenevät asteittain kohti aktiivista, tietoista itsesäätelykyvyn harjoittamista ja hyödyntämistä. Keinojen soveltuvuus paranee siksi lapsilla iän myötä.

Esitetyt keinot eivät sulje toisiaan pois eikä pyrkimyksenä ole toisaalta käyttää niitä kaikkia jatkuvasti. Opas on tarkoitettu työkalupakiksi, josta voidaan poimia eri kehitysvaiheisiin ja elämäntilanteisiin sopivat menetelmät.

Teos soveltuu paitsi ruokahoukutusten hallinnasta kiinnostuneille nuorille ja heidän vanhemmilleen, myös kenelle tahansa omasta tai läheistensä itsesäätelykyvystä ja hyvinvoinnista kiinnostuneelle lukijalle.



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS



Julkaisujen myynti: www.thl.fi/kirjakauppa
Puhelin: 029 524 7190 • Faksi: 029 524 7450

ISBN 978-952-302-219-5
KIDE 24

